

ערב יום הכיפורים בקרית יובל

תשע"ח

הימים האלה – ימים נוראים

הימים האלה – ככל הימים

תכלה שנה וכולי, אומרים

תחל שנה, משננים

אבל כשאני אומר, תכלה שנה, למה אני מתכוון

וכשאני אומר, חשבון נפש

מהו ועל מה אני עושה אותו

יעקב רז

שיר תשרי

מלים: רחל שפירא
לחן: דני עמיהוד

השמיים משתנים
לעיני החקלאים.
השכנים מתכוננים
לימים הנוראים.

מישהו חושב עליך
ורושם את מעשיך.
בוא הביתה במהרה
עם הרוח הקרירה

מנדרינות מבשילות
בפרדס במועדן.
המורות משתעלות
והולכות לישון מוקדם.

כבר ראיתי נחליאלי
ואולי זה רק נדמה לי
עוד חמסין נשבר אתמול
גם החופש הגדול

מה יקרה ומה יחלוף?
שואלים הכתבים,
כשלאורך כביש החוף
מתייצבים החצבים.

מה בעיתוני הערב
מבשרת הכותרת?
בוא הביתה במהרה
עם הרוח הקרירה

כל אדם צריך סידור

דרור עמית

כל אדם צריך סידור תפילות,
שימללו שפתיו
שנדחסו לתוכו רחשי ליבו
וכאבי כליותיו
ומיטב חלומותיו המתוקים.

מקום לאהבותיו ואכזבותיו
משפחתו וידידיו.
שמותר בו תפילה עממית
להצלחה שבטית או לאומית.

שיהיו בו ברכות על כל טוב
וקללות לכל רע.
ומילים מפוהקות של קימה בבוקר
והוקרה על הנאות
ופרקי שירה ופרקי אבות
ואנחות של שכיבה בלילה
ובא היום לפרקו.

סידור ובו מילים עושות קודש
ומילים עושות חול
וחג
ומועד

על דעת המקום ועל דעת הקהל

רבקה מרים

על דעת המקום ועל דעת הקהל
על דעת רקיע שמתחת,
על דעת רקיע שמעל
מתוך זכרון החריקה של השער שננעל
מתוך זכרון שפתי הילד הפשוקות כששאל

—

אנו מתירים לשתק כאן את זו התפלה
לנצר פינו מתאפק, לבלי הוצא עוד מלה
לדם ברחמים וברצון ובמזרע ובדחילה
לעטות לשוננו ביבש לבן
כתכריך צח
וכמו בגד כלה
שתבנה דומיתנו קפוצה וברה ואבנית
ועזה ועומדת, כעיר בנויה על תלה
עד שעת הנעילה.

שוב נתחיל מחדש / נתן יונתן

שוב נתחיל מחדש, שכלם מתחילים;
החורש, האוסף, המשורר, העלים
הנופלים עם הרוח, פניני הטללים
והגל החוזר אל חופיו התלולים.

מתחילים, כמובן, גם ירחי השנה:
תשרי וחשון וכסלו
סתו חדש ריחני מתישב בגנה
להביט איך הקיץ חולף.

ורואה איך גני התפוח נורא
עיפים אחרי הקטיף,
איך הרוח פולש לברכה הקרירה
וחורש על פניה קמטים.

וכבר בא וחובט המטר של טבת
ואחריו חדש שבט ופרחיו
ואדר, הססן איך פותח רוכסן
לשרב החמסן של ניסן...

נטפים אחרונים של מטר, ואיר
מלחף ודורס כבר ברכס ההר
עוד סיון, כמובן!
ותמוז הנמהר
והלוח שלנו הולך ונגמר.

אז יבוא חדש אב, מאהב בדרך
בשמשו השופך אגמים של זהב
והלילה מלא צרצרים וכוכב
נקיצי ופרוע וחם.

אז אלול, אחרון במדרון התלול
קצר ימים ונושף עם לילו התלול
עוד תקיעה,
עוד תרועה,
עוד שבירים, ועגול
השנה שעברה יסגר במנעול.

מתחילים מחדש. למה לא? מה זה רע?
גם הזמן לפעמים מתבלבל בספירה
גם הגל אל החוף מבקש חזרה
גם תבת הזמרה שרה שוב את שירה.

שוב נתחיל מחדש, שכלם מתחילים
ננגן את השיר באותן המלים
שאינן מתעופות, לעולם, כגלים
השבים בלי חדל
אל הים הגדול
אל חולות החופים התלולים...

מתחת לכוכב אחד קטן

ויסלבה שימבורסקה מתוך "שלהי המאה"
תרגום: רפי וייכרט, קשב לשירה, 2011

אני מבקשת סליחה מהמקרה, על שאני מכנה אותו כרח.

אני מבקשת את סליחת הכרח, אם בכל־זאת אני טועה.

בל ירגז האשר על שאני נוהגת בו כבקניני.

שישכחו לי המתים את התפוגגותם בזכרוני.

אני מבקשת סליחה מהזמן על גדש העולם שלא ראיתי בכל הרף־עין.

אני מבקשת סליחה מאהבה נושנה על שרואה אני את החדשה כראשונה.

סלחנה לי, מלחמות רחוקות, שאני מביאה הביתה פרחים.

סלחו, פצעים פתוחים, שאני נדקרת באצבעות.

אני מבקשת את מחילת הקוראים ממעמקים על תקליט עם מינואט.

אני מבקשת את סליחת הממתינים בתחנות רכבת על שנתי בחמש לפנות
בקר.

סלחי לי, תקווה משסה, שלפעמים אני צוחקת.

סלחו לי, מדבריות, על שאינני רצה עם כף מים.

ואתה נץ, האחד זה שנים, באותו הכלוב,

קפוא במקומך, תמיד נועץ מבט באותה הנקודה,

מחל לי, אף אם תהיה מפחלץ.

אני מבקשת סליחה מעץ גדוע בשל ארבע רגלי השלחן.

אני מבקשת סליחה משאלות גדולות על תשובות קטנות.

אמת, אל תשעי אלי יותר מדי.

כבד־ראש, הראני רחב־לב.

שא נא, מסתורין הקיום, שאני פורמת חוטים בגלימתך.

אל תאשימי אותי, נשמה, על שאת אתי לעתים רחוקות בלבד.

אני מבקשת סליחה מהכל על כי איני יכולה להיות בכל מקום.

אני מבקשת סליחה מכלם על שאינני יכולה להיות כל אחד ואחת.

אני יודעת שכל עוד אני בחיים, אין דבר המצדיקני,

מפני שאני המכשול של עצמי.

אל תטר לי, דבור, שאני לונה מליצות,

ואחר־כך עמלה, כדי שתדמינה קלילות.

בואו ונעמיק את הראייה הנתונה לנו בשעות הדממה הגדולה,
נסתכל בנו בעצמנו ונשיג את עצמנו.

בואו ונשיג את עצמנו, נעלה את חיינו לתוך ידינו כדרך שמעלים
דלי מן הבאר, נאספם בידינו כאסוף גרעינים פזורים.

עלינו לבוא לכלל הכרעה על עצמנו, עלינו לאזן את הכוחות
הפועלים בנפשנו.

מרטין בובר

אסיף

מילים: איתמר פרת
לחן: נעמי שמר

אסוף את המעשים
את המילים והאותות
כמו יבול ברכה כבד משאת.

אסוף את הפריחה
אשר גמלה לזיכרונות
של קיץ שחלף בטרם עת.

אסוף את כל מראות פניה היפים
כמו את הפרי ואת הבר.
האדמה היא אפורה מתחת לשלפים
ואין לה עוד לתת לך דבר.

ואין יותר גבעול חולם על שיבולתו
ואין יותר נדרי ואסרי
רק הבטחת הרוח כי הגשם בעיתו
עוד יחונן את עפרה בתום תשרי.

"מה היה תחלתו של ר' עקיבא? אמרו, בן ארבעים שנה היה ולא שנה כלום. פעם אחת היה עומד על פי הבאר, אמר: מי חקק אבן זו? אמרו לו: המים שתדיר נופלים עליה בכל יום. אמרו לו: עקיבא, אי אתה קורא אבנים שחקו מים? מיד היה רבי עקיבא דן קל וחומר בעצמו: מה רך פסל את הקשה, דברי תורה שקשין כברזל על אחת כמה וכמה שיחקקו את לבי שהוא בשר ודם! מיד חזר ללמוד תורה. הלך הוא ובנו וישבו אצל מלמדי תינוקות. אמר לו: רבי, למדני תורה! אחז רבי עקיבא בראש הלוח ובנו בראש הלוח. כתב לו אלף בית ולמדה. אלף תיו ולמדה. תורת כהנים ולמדה. היה לומד והולך עד שלמד כל התורה כולה".

(אבות דרבי נתן נוסח א', פרק ו').

אדם בתוך עצמו

מלים ולחן: שלום חנוך

אדם בתוך עצמו הוא גר
בתוך עצמו הוא גר .
לפעמים עצוב או מר הוא ,
לפעמים הוא שר ,
לפעמים פותח דלת
לקבל מכר
אבל
אבל לרוב ,
אדם בתוך עצמו נסגר .

אדם בתוך עצמו הוא גר
בתוך עצמו הוא גר .
או באיזו עיר סוערת
או באיזה כפר
לפעמים סופה עוברת
וביתו נשבר
אבל
אבל לרוב ,
אדם גם לעצמו הוא זר .

ואת, ואת,
כמה טוב שבאת ,
בלעדייך ריק הבית
והלילה קר .
אז אני שומר עלייך
כמה שאפשר ,
ועם כל זאת, האם
אמצא אותך מחר ?

אדם קרוב אצל עצמו
אדם בתוך עצמו הוא גר.

הימים שעוד נכוננו לנו

מלים: עדית פאנק
לחן: חנן יובל

שיהיו נכונים, שיהיו רכונים
שיהיו מעלינו כמו כפות תמרים.
ואנחנו שני המינים,
נברך עליהם,
ובין כפות ידינו
ידריכו קשתם כוכבים רחוקים
להביט בנו מתוך הלילות,
ולא נבוש להיות מוארים בימים, בימים.

הימים שעוד נכוננו לנו ...

והאפלה תביא תבונה אל לילותינו
ועין תהיה בנו זבת דמעות רכות של
דבש בחלב,
ושבעה מינים, פי שבעה מונים
בבגרותו יבשיל ליבנו.

שער משפחה

חלומות שמורים

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

ולפעמים שריד של ריח
או צליל מוכר או קצה מלה
משיב אליך גן פורח
מחזיר אל קו ההתחלה

ושוב אתה חולם כילד
ושוב אתה תמים כאז
אתה נמצא בתוך התכלת
הכל נשמר דבר לא גז

אי שם עמוק בתוך תוכנו
טמונים קולות וזכרונות
מראות רבים שכבר שכחנו
ספרי פלאים ומנגינות

כל זכרונות ימים ימימה
החלומות הראשונים
וכל מלה של אבא אמא
שנאמרה לפני שנים

עולם מופלא של ילדותנו
רדום בפנים בצל צלילים
אתנו הוא עד יום מותנו
חבוי בתוך תלי מלים

כדי להשתחרר מהורינו לא נוכל לברוח מפניהם אלא להפך, לחדש את הדו-שיח עימם, להיפגש איתם, לדובב אותם, לשחזר את חייהם שלהם. עלינו לנסות להבין את עברם ולהכיר מה שיבש ועיוות את דרכם שלהם, על אילו טראומות הם מגיבים, על מה הם מפצים את עצמם, מה דוחף אותם ומעצב את ההתנהגות שלהם. רק כאשר ייפתח השיח הזה, כאשר נתחיל להבין ולקבל את הורינו ואף לסלוח להם, תתאפשר הבריאה מחדש של חיינו והשחרור שלנו.

א. כהן, סלח להוריך ושקם את חייך

אמא

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

אמא,
שיר הערש ששרת מזמן רודף אותי,
לאן אברח, לאן?
אילו יכולתי, הייתי שוכחת איך באתי לכאן.

אמא,
לא אוכל עוד להימלט מכישופך,
עיני חשכו פתאום.
אילו יכולתי הייתי חוזרת אלייך היום.

אמא, הו אמא,
איך בדמי, בעמקי נשמת, דעתך נחושה.
אמא, הו אמא,
את וגם אני, בשנאה ואהבה, בין כוח וחולשה.

אמא,
איך רציתי שתחבקי ותלטפי ותאמיני בי,
אילו יכולתי הייתי עוקרת אותך מליבי.

אמא,
אין לי בית בחדרי, במיטתי, ואין לי מנוחה
אילו יכולתי הייתי בוכה עוד דמעה מלוחה.

אמא, הו אמא...

אמא,
את יודעת, אני זקופה וחזקה, כמוך בכל מצב,
אילו יכולתי, הייתי רוצה להודות לך עכשיו.

אמא, הו אמא...

אמא, הו אמא,
אילו יכולתי הייתי בוכה עוד דמעה מלוחה.
אמא, הו אמא
אילו יכולתי הייתי רוצה להודות לך עכשיו.

א וַיִּשָׂא יַעֲקֹב עֵינָיו וַיִּרְא וְהִנֵּה עֹשׂוּ בָא וְעָמוּ אַרְבַּע מְאוֹת אִישׁ
וַיַּחֲזֵץ אֶת-הַיְלָדִים עַל-לֵאָה וְעַל-רָחֵל וְעַל שְׁתֵּי הַשְּׂפָחוֹת. ב
וַיִּשֶׂם אֶת-הַשְּׂפָחוֹת וְאֶת-יְלִדֵיהֶן רֵאשִׁנָּה וְאֶת-לֵאָה וַיְלִדֶיהָ
אַחֲרָנִים וְאֶת-רָחֵל וְאֶת-יוֹסֵף אַחֲרָנִים. ג וְהוּא עָבַר לְפָנֵיהֶם
וַיִּשְׁתַּחוּ אַרְצָה שִׁבְעַת פְּעָמִים עַד-גִּשְׁתּוֹ עַד-אַחִיו. ד וַיִּרְץ עֹשׂוֹ
לְקִרְאתוֹ וַיַּחֲבֹקְהוּ וַיִּפֹּל עַל-צַוְאָרוֹ וַיִּשְׁקָהוּ וַיִּבְכּוּ. ה וַיִּשָּׂא אֶת-
עֵינָיו וַיִּרְא אֶת-הַנָּשִׁים וְאֶת-הַיְלָדִים וַיֹּאמֶר מִי-אַלֶּה לָךְ וַיֹּאמֶר
הַיְלָדִים אֲשֶׁר-חָנַן אֱלֹהִים אֶת-עַבְדְּךָ. ו וַתִּגְשֶׁן הַשְּׂפָחוֹת הִנֵּה
וַיְלִדֶיהֶן וַתִּשְׁתַּחֲוּיָן. ז וַתִּגַּשׁ גַּם-לֵאָה וַיְלִדֶיהָ וַיִּשְׁתַּחוּוּ וְאַחֲרַיִךְ
יוֹסֵף וְרָחֵל וַיִּשְׁתַּחוּוּ. ח וַיֹּאמֶר מִי לָךְ כָּל-הַמַּחֲנֶה הַזֶּה אֲשֶׁר
פָּגַשְׁתִּי וַיֹּאמֶר לְמַצָּא-חֵן בְּעֵינַי אֲדֹנָי. ט וַיֹּאמֶר עֹשׂוֹ יֵשׁ-לִי רֵב
אַחִי יְהִי לָךְ אֲשֶׁר-לָךְ.

בראשית ל"ג

כאשר נגרם לנו עוול בידי מי שאנו אוהבים, נראה לנו כאילו שנים של יחסים איבדו את ערכן – יחסים שאולי הביאו לנו שמחה רבה ושהקדשנו אנרגיה רגשית ושכלית רבה כדי להמשיכם. והנה, בהערה חריפה אחת, במעשה אחד ללא מחשבה, בביקורת בלתי רגישה, אנו מסוגלים להרוס את יחסינו הקרובים ביותר. אנו ממהרים לשכוח את הטוב ומתחילים לתת ביסוס הגיוני למצבי שנאה. אנו עושים זאת במקום לקבל עלינו את האתגר של הערכה כנה והתמודדות. אנו מתעלמים מן האפשרות שבמעשה הסליחה אנו עשויים למצוא עומק חדש ואפשרויות חדשות להתמודדות עם העתיד. אנו גאוותנים מדי. אנו מעדיפים לפעול פעולות סרק מאשר לסלוח; להאמין שאם ניסוג ונברח מן המצב נפגע בכך בזולתנו, וההיעדרות תביא לנו מזור; אנו מדמים לעצמנו שהימנעות יכולה "לסגור עניין"; אנו מקווים בתמימותנו שבהאשמה ובגרימת סבל ובושה נרגיש טוב יותר.

ל.בוסקאליה, לאהוב זה את זה

סליחה

מלים: אהוד מנור
לחן: מתי כספי

לא יודע מה לומר
לא רציתי להכאיב.
את היום שכבר נגמר
אין לי דרך להשיב.
הסירי כעס מליבך
ונסי למחול
אל תכי ילד בקרבך
הוא שלך למרות הכל.

גם ההבטחה,
גם כוחה,
גם רוחה,
לו היית את כף ידך
על צוארי מניחה,
לא הייתי עוד מתבייש
שביקשתי סליחה.

איש חכם היה נשמר
ויודע שתלכי.
איש טיפש עם לקח מר
מקווה שתסלחי.
זכרי לי חסד נעורי
את אמונתני
כאן מולך מוטלים שברי,
בואי ואחי אותי.

את ההבטחה,
את כוחה,
את רוחה.
לו היית את כף ידך
על צווארי מניחה
לא הייתי עוד מתבייש
שביקשתי סליחה.

לא יודע מה לומר
לא רציתי להכאיב
את היום שכבר נגמר
אין לי דרך להשיב.

הילדים / ג'ובראן חליל ג'ובראן

יְלִדֵיכֶם אֵינָם יְלִדֵיכֶם

כִּי פָרִי גֵעְגוּעֵי הַחַיִּים אֶל עֲצָמָם:

בָּאִים הֵמָּה דֶרֶךְכֶּם אֲךָ לֹא מִכֶּם,

חַיִּים עִמָּכֶם אֲךָ אֵינָם שְׂיָכִים לָכֶם.

תָּנּוּ לְיִלְדֵיכֶם אֶת אֲהַבְתְּכֶם

אֲךָ לֹא אֶת מַחְשְׁבוֹתֵיכֶם,

כִּי לָהֶם הַגִּיגִיהֶם.

גּוֹפִם יִשְׁכַּן בְּבִתֵיכֶם, אֲךָ לֹא נִשְׁמַתָּם

כִּי נִשְׁמַתָּם מִסְתוֹפֶפֶת בְּבֵית הַמָּחָר –

שֵׁם לֹא תוֹכְלוּ לְבוֹא אֲךָ בְּחִלּוֹמוֹתֵיכֶם.

אֲפָשָׁר לָכֶם לַחֲפֹץ לֵהִיֹּת כְּמוֹתָם

אֲךָ אֵל לָכֶם לַעֲשׂוֹתָם כְּמוֹתְכֶם,

כִּי הַחַיִּים פְּנִיָהֶם קְדִימָה לֹא אַחֹר,

וְהֵם לֹא יִתְרַפְּקוּ עַל הָאֲתָמוֹל.

כל עוד

מלים: עלי מוהר
לחן: יוני רכטר

ילד הולך לו ברחוב
בבוקר בהיר של תשרי
אל בית הספר שוב יוצאים הילדים
גבר הולך אחריו
משגיח, רואה - לא - נראה
ורק אחר כך הוא עומד שם ורואה

איך עוד שנה פה נפתחת
כמו כל שנה, בסתיו,
איך בן הולך לו לבד
ואב בעקבותיו

גבר רואה בחשאי
איך בנו נכנס לכיתה
גבר עומד כמו ילד שנשאר בחוץ
וכבר שרים שם בפנים
שיר של שנה חדשה
הו איך הכל מתחיל פה שוב מהתחלה -

שוב הם שרים על הגשם
שוב הם שרים על סתיו
ועל הלוח עולות שוב אותיות הכתב

א. ב. ג. ד. ה. ו. ז. ח. ט. י. כ. ל. מ. נ. ס. ע. פ. צ. ק. ר. ש. ת.

גבר באמצע הבוקר
גבר בלב חייו
על יד גדר של בית ספר לבדו ניצב
והוא זוכר שאביו
פעם הלך אחריו
הוא מנסה לשמוע את קול צעדיו

אך הילדים עוד שרים
שיר על יורה וחצב,
וגם שפתיו של גבר לוחשות עכשיו:
גם אם אלך בגיא צלמוות
הן לא אירא,
גם אם אפול פתאום
יאמר לבי שירה

כל עוד עולה הבוקר
כל עוד נכתב הלוח
כל עוד הולך לו בן
ואב בעקבותיו
כל עוד שרים הילדים
על שנה חדשה
כל עוד הכל מתחיל פה שוב מהתחלה

כל עוד הים מתעורר
כל עוד הרוח עולה
כל עוד על שחור הלוח
תתנוסס מילה

קשר השתיקה נורית גלרון

כמה גבוהים החיים מזווית מבטך
ידך הקטנה בידי
עניך הגדולות מביטות בכניעה
אתה ודאי בטוח שאני כל כך חזקה
אתה לא תראה את ידי האחרת
מחפשת את ידה של אימי
כי זהו קשר השתיקה
קשר השתיקה בחרדה
קשר השתיקה בחרדה
כמה גבוהים מזווית מבטך...

כי זהו קשר השתיקה
קשר השתיקה בחרדה
קשר השתיקה בחרדה
אתה האישור שלי לאושר
אישור עם ראש של תלתלים,
תלתלים
קשר השתיקה
קשר השתיקה בחרדה
קשר השתיקה בחרדה
כמה גבוהים מזווית מבטך...

כמה שליו חלומך התמים, התמים
ראשך הקטן על כתפי
הנשימות הקטנות קרובות אל אוזני
אתה ודאי בטוח שאני הכל יכולה
את פחדי בלילות לא תדע, כמוני
כשנדדה שנתה של אימי

שער קהילה

הבעל שם טוב היה אומר:

אני מקרב את בעלי העבירה, אם אינם נוהגים גדלותו אני מרחק את בעלי התורה שאינם בעלי עבירה, אם הם נוהגים גדלות. כי בעל עבירה היודע שהוא בעל עבירה, ומחמת זה הוא שפל בדעתו, השם יתברך עמו, כי הוא השוכן אתם בתוך טומאותם. אבל מי שנוהג גדלות משום שאינו בעל עבירה, עליו אומר השם, כפי שנאמר בגמרא: 'אין אני והוא יכולים לדור בעולם'.

השיר על הארץ

מלים: יהושע סובול
לחן: יוני רכטר

בואו נשיר את השיר המטורף של הארץ

בואו נשיר את השיר הצהוב של החול

יחפנים מתהלכים לאורכה ולרוחבה של הארץ

ועושים איתה אהבה, אנשים פורקי עול.

איפה הארץ ההיא, שקראו לה קטנטונת?

איפה אותה אהבה מגוללת בחול?

אנרכיסטים הולכים בדרכים, לעורם רק כותונת

ובוערת אש בראשם ששורפת הכל?

תנו לי לשוב אל אותה הפינה הנידחת

איפה אותם החיים עם שמחת הפשטות

תנו לי מילים עזובות, מנגינה נשכחת,

להוציא מבין הקוצים, קרעים של ילדות.

תנו לי לשיר את השיר החולה, הקודח

מאוהב וזרוק אמיתי בלי זהות וזכויות

תנו לי לחזור בדרכים החולות אהבה לירח

שוב לחזור ללכת יחף על שברי זכויות.

כולנו זקוקים לחסד

מלים: נתן זך
לחן: אילן וירצברג

כָּלֵנוּ זְקוּקִים לְחֶסֶד
וְכָלֵנוּ זְקוּקִים לְמַגֵּעַ
לְרֹכֵשׁ חָם לֹא בְּכֶסֶף
לְרֹכֵשׁ מִתּוֹךְ מַגֵּעַ
לְתֵת בְּלִי לְרָצוֹת לְקַחַת
וְלֹא מִתּוֹךְ הֶרְגֵל
כְּמוֹ שְׁמֵשׁ שְׁזוֹרַחַת
כְּמוֹ צֶל אֲשֶׁר נוֹפֵל
בוֹאֵי וְאֵרָאָה לָךְ מְקוֹם
שֶׁבּוּ עוֹד אֶפְשָׁר לְנֶשֶׁם

כָּלֵנוּ רוֹצִים לְתֵת
רַק מַעֲטִים יוֹדְעִים אֵיךְ
צָרִיךְ לְלַמֵּד כֶּעֵת
שֶׁהָאֲשֶׁר לֹא מַחֲיֵךְ
שָׁמָּה שְׁנִתֵּן אֵי פֶעַם
לֹא יִלְקַח לְעוֹלָם
שֵׁשׁ לְכֹל זֶה טַעַם
גַּם כְּשֶׁהֵטַעַם תָּם
בוֹאֵי וְאֵרָאָה לָךְ מְקוֹם
שֶׁבּוּ עוֹד מְאִיר אוֹר יוֹם

כָּלֵנוּ רוֹצִים לְאֵהָב
כָּלֵנוּ רוֹצִים לְשִׁמַּח
כְּדֵי שְׂיֵהֶיָה לָנוּ טוֹב
כְּדֵי שְׂיֵהֶיָה לָנוּ כַח
אוֹמְרִים יִשְׁנֶה אֶרֶץ
שֶׁאֶפְלוּ לִימוֹנִים פּוֹרְחִים בָּהּ
שְׁבָה גַם מְחֻסָּר, גַּם מְכֻאָב
כְּאֵלוּ תַמִּיד קוֹרְנִים בָּהּ
בוֹאֵי וְאֵרָאָה לָךְ מְקוֹם
שֶׁבּוּ עוֹד אֶפְשָׁר לְחַלֵּם.

ככל שמצטמצמת מסגרת המשפחה וככל שמתפוררת המסגרת הקהילתית-שכונתית בחברה העירונית והתעשייתית המובילית של ימינו – כן מתמעטות הזדמנויות לפעילות המכוונת לזולת במובן הרחב של מלה זו. הורים קשישים מתנתקים מבניהם שבגרו, ואין להם עוד חובה או הזדמנות לסייע אפילו לנכדיהם ולקרובים להם ביותר. אנשים צעירים חיים ב"שיכון" שאיננו שכונה, או ב"שכונה" שהכל מבקשים לעזבה, או ב"רובע" שבו האנשים הגרים באותו חדר-מדרגות או באותו רחוב פרברי אינם מכירים זה את זה. אפילו אלה שזכו לחיות בקרב ידידים או קרובים אינם נתקלים, בדרך כלל, באתגר וחובה שהופכים אותם מודעים לכך שהחברה זקוקה להם. רק לעתים נדירות הם מתבקשים למלא תפקיד אשר במסגרתו עשויים הם להשפיע על בני קהילתם. הפיצול והניתוק בין מערכת החינוך לילדים ונוער, ובין המוסדות לתרבות וחינוך מבוגרים, מנתק את ההורים מההזדמנות להשתתפות פעילה בעיצוב חינוכם של בניהם ובנותיהם, או בתרומה למערכת שבה הם עצמם מתחנכים. שנים רבות לפני הפנסיה, מרגיש עצמו האדם מנותק ומבודד, חי חיי שגרה ובאופן שאינו מוסיף ואינו גורע לאדם זולתו. האנונימיות בחברה מובילית והמונית מצטרפת לשגרה בעבודה ובעיסוקים החברתיים, ויחד עם הבדידות הגוברת והרגשת המיותרות המתעצמת, הם הופכים גורמים העוברים את החיים ומורידים את איכותם גם בקרב אלה שרמת חייהם עולה.

מתוך י.מלכין, איכות החיים ותחיית הקהילה

מדיניות האגן / ספר הטאו

מדינה גדולה
צריכה להיות
מקום מפגש
כמו אגן ניקוז
אליו זורמים
כל הנהרות

כדי שיזרמו אליה
חיבת היא
להיות למטה
נשית יותר
שלוה יותר
ועמוקה

הנקבה בדממתה
שמה עצמה למטה
ובכך תמיד גוברת
על הזכר

התאחדות
היא
חוק
הטבע
יחד
יותר
טוב
לכולם

**יעקב רז (בתוך: כך שמעתי)
יום אחד, אני סולח**

סליחה –
פריקה של מטען
שמשקלו ימי דור
ואילולא נצברו דברים
לא היה צורך לפרוק אותם
ולא היה צורך בסליחה
אבל איך אפשר לא לצבור?

כשמתבוננים בנשימה, למשל.
השאיפה לא נצברת
גם לא הנשיפה
מחשבות לא נצברות
כעס לא נערם
פעימת לב מפתנה לפעימת לב
הולכת אל הרגע הבא
ולא נערמת
רגע של טינה
לא נאסף
ואם לא נאסף
על מה יש לסלוח

בדייקנות של מונה קרינה מסמנת הסליחה
את רוכו של המרחק בינינו
ואז היא באה, ברוכה
גשר על פני הנפרדות שהיתה
ביני לבינך
ביני לביני

הגיע הזמן
הכעס, שנהג להתייצב
בסדירות של פעימות לב
לא עוד
אפשר כבר לסלוח

אזלו השאלות
למה כל פעם למה אף פעם
אחת אחת נפרמו תשובות
שנארגו לאורך שנים

יש מרחב נשימה עכשיו
יש סליחה
כמה ראוי לסלוח
גם לגדול באויביי
שהיה פעם אולי
אמי או אבי

כמה ראוי לערוך
לוויה שוקטת לכעס ההוא
שינוח בשלום

סליחה –
מעשה ראוי
אצילי

אבל לא הכרחי

אבל כשהרוח מכה בי, אין על מה לסלוח
ואין לה צורך שאסלח לה
אני קם ומלקט את חפציי
חובש פצע
בונה את ביתי מחדש
מקונן על מי שהלכו ואינם
וממשיך עוד
האבל כלול

לצונמי לא היו כוונות זדון
הוא לא הבטיח לי דבר
לפני ששטף ומחק את ביתי
ואת מולדתי

וסליחה היא לא ממין העניין

**רקמה אנושית אחת
מלים ולחן: מוטי המר**

**כשאות, משהו ממני,
משהו ממני ימות ברך,
ימות ברך.**

**כשתמות, משהו ממך בי,
משהו ממך בי ימות איתך,
ימות איתך.**

**כי כולנו, כן כולנו
כולנו רקמה אנושית אחת חיה
ואם אחד מאיתנו
הולך מעמנו
משהו מת בנו -
ומשהו, נשאר איתו.**

**אם נדע, איך להרגיע,
איך להרגיע את האיבה,
אם רק נדע.**

**אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו
(אם נדע להשקיט)
על אף עלבוננו, לומר סליחה.
אם נדע להתחיל מהתחלה.**

כי כולנו...

עצות לשר המשפט / ספר הטאו

כשהחסד אובד	כמו אהבה
מגיע תורה של אהבת אנוש	שלא צריכה סיבה
כשאהבת אנוש אובדת	כך גם
בא תור הצדיקות	צדק אמיתי
בהעדר צדיקות מופיע הפולחן	הוא מעבר
	לכל החוקים
הפולחן	
הוא	אל תחשוב על חוק
סבלנות	חשוב על חסד
שנתערערה	
אמונה	אל תהיה פילוסוף
שנחלשה	פשוט תהיה אדיב
וראשית	וזכור כי הצדק
מבוכה	בא מאהבה
	תרבות מתנשאת
	היא תחילתו של התוהו
	למדנות ופולחן
	הם ראשיתה של כסילות

לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין להיבטל ממנה

אבות ב' ט"ז

יעקב רז: (בתוך: כך שמעתי)
דע את החום ואת הקור, אמר המורה
דע אותם בחקירה של בינה קרובה
מתוך איברי הגוף-רוח

כמו שחווה ידעה את אדם

דע את הכאב.
הכאב הוא בין הישים –
בין החשופיות וצעקות העורבים
והדגים ששוחים בחירות גמורה
האוֹדָה לשמחה והיד שכותבת מילים עתיקות
שם בין כל אלה
נמצאים יצורים של כאב
חברים מלאים בקיום

ולפני שאשלח יד רועדת אל משככי הכאבים
מוחקי הקמטים זוקפי האיברים מרקחות הרזון המורים הרוחניים
המדיטציות והרי ההימלאיה אוהלי ההזעה והבדיקות הגנטיות

לפני כל זה
עצור, אני אומר

כמה מקולקל אתה בעיניך שאתה טורח כל הזמן לתקן אותך
כמה לקוי ומאוס לך הקיום הזה
שאתה שוקד כל הזמן
רדוף הבטחות
לתקן להחליק למחוק להצמיח לשכך להעצים לשפר
או להשמיד אותו

עצור,
לפני כל זה

יש צער. דע אותו.
יש שמחה. דע אותה
יש ריח זנגביל השתאות וחרדה וסירות חובטות זו בזו
יש אמהות ואבות שמצלמים את דאגתם הקטנה
חתולים שמרעידים זנבות ומתחברים בפעייה
יש ריבוא ישים
לך בהם

הרי אי אפשר שלא להיות מה שעכשיו
ואין באמת לאן ללכת מפה

הרי שם יהיה פה
כל כך פשוט
איך לא חשבתי על זה

נולדנו פעורי פה בצעקה
תואמת לזעקתה של אמא
כאב עם כאב
אקורד שלם של
ניתוק והשתאות
פירוד וייחוד
לא שניים

ושם, בדם ובצעקה

שיעור ראשון:

שק נבקע

רחם נפתח

חבל ניתק

שיעור ראשון:

יש כאב עכשיו

מכוון היטב

ואין בלתו

שיעור ראשון:

זעקת הכאב

וצעקת השמחה –

לא שתיים

שיר על נחלים

מלים: רחל שפירא
לחן: הנרי ברטר

מי הנחלים מקיימים את הזרימה
שנה אחר שנה, שנה אחר שנה
הם יצננו את רגלינו הדולקות
רגלינו הדולקות, ולא את הנשמה.

כמו על נחלים זרועותינו משתלבות
וגשר מהוות לתום ותקווה
הכאב הזה, הכאב המתלווה
גם הכאב הזה שייך לאהבה

אנשים יוצאים וחושבים להתראות
זו הכוונה, זו הכוונה
פעם נקיים כי בפתק שבלב
בפתק שבלב, הכתובת רשומה

כמו על נחלים...

צריך אדם להתחזק ולהתחיל בכל פעם מחדש, ואל ייפול לזקנה... שנדמה בעיניו שכבר נזקן בחטאיו ובמעשים שרגיל בהם, עד שאי אפשר לו לצאת מהם בשום אופן, חס וחלילה.

ובאמת הוא צריך לדעת ולהאמין שבכל יום, ובכל עת ובכל שעה, יש כוח באדם להתחדש ולהיות ברייה חדשה ממש. כי השם יתברך עושה חדשות בכל יום, ואין שעה אחת דומה לחברתה.

על כן צריך להתחזק, ולהתחיל בכל פעם מחדש, ולפעמים גם ביום אחד, צריכים להתחיל כמה פעמים, ואפילו אם יהיה כך זמן ארוך...

רבי נחמן מברסלב, ליקוטי הלכות, הלכות תפילין ה', ו'

כְּשֶׁהֵייתִי צָעִיר לְיָמִים, סְבוּר
הֵייתִי שְׂאֲחִזִיר אֶת כָּל הָעוֹלָם
לְמוֹטָב. כְּשֶׁהִתְבַּגְּרְתִי, יָדַעְתִּי כִּי
יִהְיֶה לִי דַי אִם אֲחִזִיר לְמוֹטָב אֶת
אֲנָשֵׁי עִירִי בְּלִבָּד. יִגְעֵתִי יָמִים
רַבִּים, וְלֹא עָלָה הַדָּבָר בְּיָדִי.
לְאַחַר מִכָּן אֲמַרְתִּי, לְפָחוֹת יֵשׁ בִּי
הַכֹּחַ לְקַבֵּעַ אֶת אוֹרְחוֹת הַחַיִּים
שֶׁל מִשְׁפַּחְתִּי וּבְנֵי בֵיתִי. עָתָה
מִשְׁזַקְנֹתִי רְצוֹנִי לְתַקֵּן אֶת נַפְשִׁי,
שְׂאֲעַבֵּד אֶת הַשֵּׁם בְּאַמְתָּ. וְהִנֵּה
גַם דָּבָר זֶה עֲדִין לֹא הִצְלַחְתִּי
לְהוֹצִיא אֶל הַפֶּעַל.

רבי חיים מצאנז

**מי-האיש החפץ חיים,
אהב ימים לראות טוב:
נצר לשונך מרע, ושפתיך מדבר מרמה:
סור מרע ועשה-טוב,
בקש שלום ורדפהו:**

בדפים הבאים מוצעת מסגרת להתבוננות בשנה החולפת ותכנון לגבי השנה שמתחילה.

במהלך הערב ניתן זמן להתבוננות ולכתיבה, אולם אתם מוזמנים להשתמש בדפי ההתבוננות בכל עת שתמצאו במהלך הערב ובמהלך החג, על מנת לסכם את השנה שחלפה ולראות לאן פנינו מועדות.

ההתבוננות המוצעת עוקבת אחר שערי הסידור, אולם בדרך כלל תחומי חיינו אינם נפרדים ונבדלים זה מזה באופן מוחלט. על כן מוצעת גם הטבלה בסוף שבה ניתן לשלב בין התחומים.

אנו תקווה שהדפים יעזרו לארגון ולהעמקה של הדברים.

שער אישי

פיזי

כמה דאגתי לגוף? לתזונה? לפעילות גופנית?

לאיזון בין פעילות למנוחה? לרווחה ותחושה טובה? (התענגות בכל מיני היבטים)

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

רגשי

אילו רגשות קיבלו מקום גדול אצלי השנה? אילו רגשות פחות קיבלו מקום?

אילו גורמים היוו חלק מתמונת המצב הזו?

מה עשיתי או לא עשיתי על מנת להרגיש את הרגשות הללו?

האם היו סיטואציות חוזרות שגרמו לי להרגיש את הרגשות הללו?

האם הייתה לי שליטה על כך? האם היה משהו שיכולתי לעשות כדי להגדיל את שליטתי בכך?

רשימת רגשות (זו רק הצעה, מוזמנים להוסיף או לשנות): שמחה, כאב, כעס, התעלות רוח, קנאה, ספק, שלווה, תסכול, ייאוש, אופטימיות, עצב, אדישות, חוסר אמון, אהבה, דאגה, החמצה, מלאות, מועקה,

פליאה, שמחה לאיד, סיפוק, ניכור, בדידות, עלבון, ריקנות, זלזול, חוסר אונים, שביעות רצון, תחושת שייכות, רוגע, נחמה, חרטה, חמלה, התלהבות, סלחנות, כמיהה, צער, שנאה, קבלה, רחמים, שעמום, ניתוק, להיטות, איכפתיות, התאהבות.

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

חשיבתי-רוחני

מה המקום שקיבלה פעילות אינטלקטואלית בחיי? ופעילות רוחנית?
האם פעלתי לפי אמת שנכונה לי? האם "קבעתי עתים לתורה" – תהא התורה אשר תהא?
האם עצרתי להתבונן במהלך חיי ובכיוון שאליו הם הולכים?
האם היו רגעים של הקשבה לעצמי ולמה שנכון עבורי?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

יצירה

זהו החלק המתחדש, הצעיר, הבורא שבי. שנוגע גם לחיי המעשה.

האם נתתי לו מקום? איך? באילו תחומים?

האם פעלתי לפי דפוסים מן העבר, או שחיפשתי דרכים להתחדש ולחדש?

לפעול אחרת? לשנות?

מה עזר לי? מה עמד בדרכי?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

שער משפחתי או מערכות יחסים

בני זוג, הורים, אחים, ילדים, משפחה מורחבת, חברים קרובים

פיזי

האנשים הקרובים אליי – משפחתי וחברים קרובים – כמה זמן ופניות הקדשתי להם?

האם פגשתי אותם או דיברתי איתם במידה מספקת?

האם יזמתי קשר או חיכיתי שייזמו איתי?

האם הזוגיות קיבלה מקום מספיק בתוך חיי? האם דאגתי לטפחה במידה מספקת?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

רגשי

אילו רגשות תפסו מקום גדול בתוך מערכת היחסים?

אילו רגשות קיבלו פחות מקום?

האם ידועות לי הסיבות לכך?

האם לאנשים שהייתי איתם בקשר היה תפקיד ברגשות שאותם הרגשתי השנה?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

חשיבתי-רוחני

האם ראיתי את עצמי כשלם.מה בתוך מערכות היחסים?

האם פעלתי לפי האמת שלי? או האם משהו בי היה צריך להידחק או להצטמצם כדי לאפשר את הקשר?

האם איפשרתי לאדם השני להיות שלם ואמיתי בתוך מערכת היחסים?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

יצירה

האם הקשר היה בנוי על דפוסים ישנים, או שהוא התחדש והשתנה?

מה מנע זאת או מה איפשר זאת?

האם חיפשתי דרכים להתגמש ולהשתנות בתוך הקשר? האם הצד השני עשה זאת?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

שער קהילה

קהילה קרובה, מדינה, עולם וסביבה

פיזית

כיצד דאגתי פיזית למקום שבו אני חי.ה? לאנשים שבו, לסביבה הפיזית, למעורבות שלי בתוכם?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

רגשית

מהם הרגשות שעלו בי בהקשר של הקהילה הקרובה, המצב במדינה, המצב בעולם ובסביבה?
לאילו רגשות נתתי מקום? האם יש רגשות שהדחקתי? שהעדפתי שלא להרגיש? מדוע?
בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

חשיבתי-רוחני

כמה מקום נתתי לפעילות תרבותית ורוחנית בקהילה שבה אני חי.ה? כמה למדתי את הנושאים שנוגעים
למעגלים השונים של הקהילות?
בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

יצירה

מה עשיתי על מנת לתרום את חלקי בתוך הקהילות השונות?

בשנה שחלפה:

מה הייתי רוצה לשנות ולעשות אחרת לגבי התחומים הללו בשנה הנכנסת?

לאלה מאיתנו שקל להם יותר לחשוב באופן סכמטי – להלן טבלה שבה אפשר למלא את התשובות לשאלות שמופיעות למעלה. למי שזה עוזר לו.ה – אפשר גם לתת "ציון" לעצמנו על מצבו של התחום המדובר בשנה שחלפה.

לגבי כל תחום – לעיתים קרובות הדברים נוגעים בו זמנית ליותר משער אחד.

הטבלה היא דרך נהדרת לתאר זאת. אתם מוזמנים למלא אותה באופן גמיש, בלי צורך לשמור על ההפרדות בין הטורים.

קהילה – קרובה, מדינה, עולם, סביבה	משפחתי – מערכות יחסים	אישי	
			פיזי
			רגשי
			חשיבתי-רוחני
			יצירה

השנה שבפתח – אילו שינויים אני רוצה להכניס?

איך אני מתכנן/ת לעשות זאת?

קהילה – קרובה, מדינה, עולם, סביבה	משפחתי – מערכות יחסים	אישי	
			פיזי
			רגשי

